

Circuit élastique Full Body

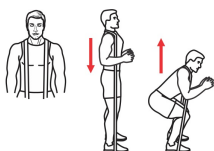
Exemple d'un circuit Full Body avec élastique

Circuit élastique Full Body

12 à 15 reps par exercice
3 à 4 tours
60 à 90 sc de repos entre les tours

Repos
01:00

1A - RB Squat



- Position debout, pieds largeur des épaules. Placer une partie de l'élastique sous ses deux pieds et l'autre partie au niveau des épaules ou des trapèzes. Pousser les hanches vers l'arrière et fléchir les genoux pour descendre. Garder la colonne en position neutre, les abdominaux engagés et la poitrine relevée. Garder l'orientation des genoux en ligne avec les orteils lors de la descente. Maintenir une pression sur tout le pied tout au long du mouvement.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (kg)
1	4	15		

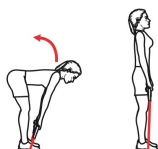
1B - Développé épaules au-dessus tête avec élastique



- Garder les abdos tendus, le dos droit et les genoux fléchis

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (kg)
1	4	12		

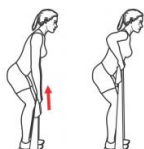
1C - Romanian Deadlift avec élastique



- Placez une bande élastique solide sous vos pieds avec suffisamment de résistance et des poignées. Effectuer un mouvement d'extension (deadlift) des hanches tout en gardant les tibias perpendiculaires au sol et en articulant uniquement aux genoux, en gardant le dos droit et la tête droite.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (kg)
1	4	12		

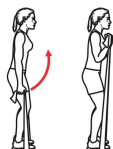
1D - Tirage coude debout avec élastique



- Garder le dos droit, la tête droite, les abdos tendus et les pieds sous les épaules - Le corps incliné à environ 45 degrés, passer l'élastique sous le pieds en le tenant prise pronation (paume vers le bas) - Tirer les coudes vers l'arrière, tout en gardant le dos bien droit et en amenant sur les omoplates ensembles

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (kg)
1	4	15		

1E - Flexion des coudes avec élastique

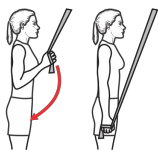


- Garder le dos droit, les abdos contractés et les genoux fléchis. Débuter en prise neutre et finir avec les mains en supinations (paumes de mains vers vous).

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (kg)
1	4	15		



IF - Renforcement Triceps brachial / élastique



- Debout (ou assis), coude fléchi et tenu contre soi, pouce vers le haut. Tirer l'élastique ou la poulie vers le sol en allongeant le coude. Maintenir l'épaule stable. Contrôler le retour.

Sem.	Séries	Rep	Tempo	Charge (kg)
1	4	15		